



Motiváció és kommunikáció a sport közegében

EDZŐ A SIKEREKÉRT

Mizsér Attila,

Olimpiai bajnok & Motivációs tréner

Győr, 2022.01.19.

Attila Mizsér
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER



MIZSÉR ATTILA
Sportháromság

KONFLIKTUSKEZELÉS
AZ EDZŐ-SZÜLŐ-VERSENYZŐ
KAPCSOLATRENDSZERBEN

MEDIABOOK KIADÓ

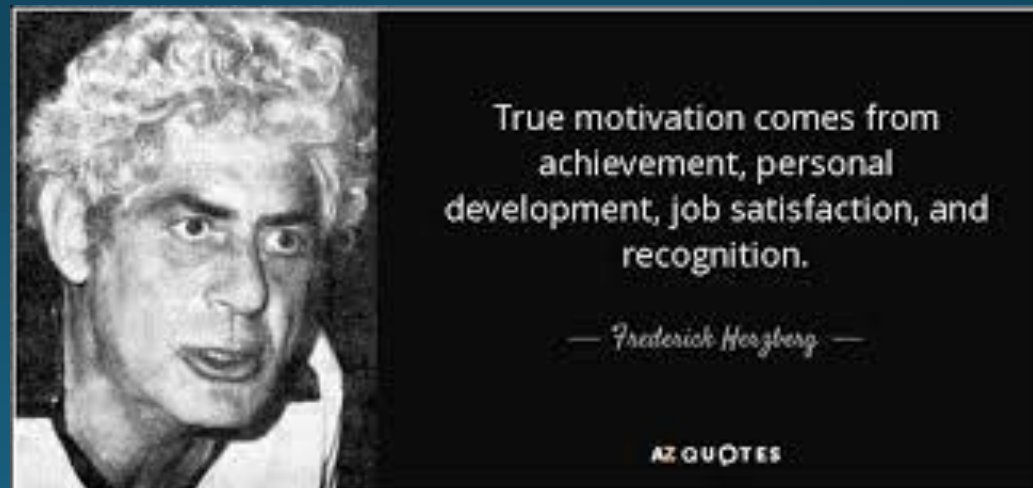
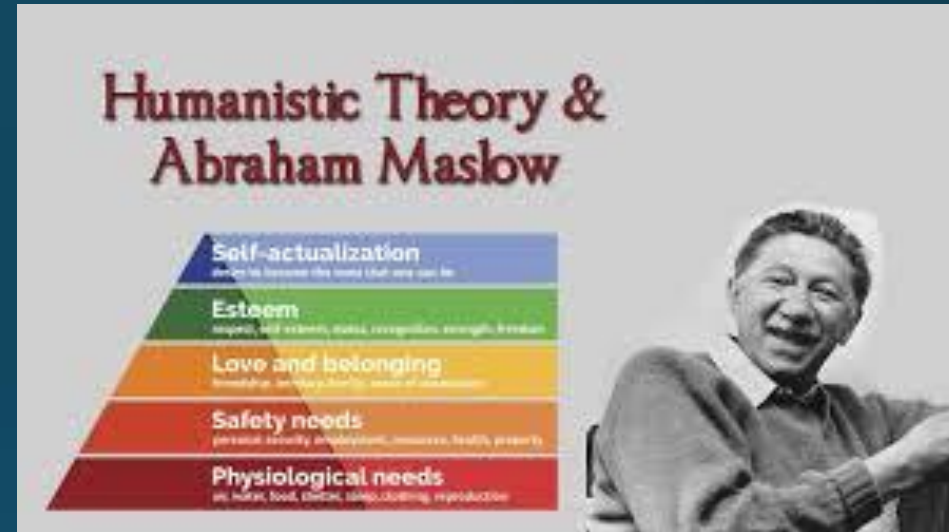
TARTALOM

- Motivációs elméletek: Maslow és Herzberg
- Mivel motiváljunk a sportban?
- Losada és a motivációs küszöb a kommunikációban
- Motivációs hangsúlyok
- Kommunikációs attitűdök és asszertivitás

Attila Mizsér
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER

A motiváció elmélete

- **Abraham Maslow:**
Az emberi szükségletek hierarchiája
- **Frederick Herzberg:**
Faktor elmélet (Higiéné és Motiváció)



Abraham Maslow motivációs piramisa



Frederick Herzberg faktor elmélete



• Higiénés faktorok

- Fizetés
- Állás, munka
- Munka környezet
- Biztonság
- Vállalati politika
- Személyes viszonyok

• Motivációs faktorok

- A munka értelmes
- Fejlődési lehetőség
- Kihívások
- Elismerés a teljesítményért
- Növekvő felelősség
- Bővülő készségek, növekvő teljesítmény élménye



Negatívtól a nulláig: A hiányuk elégedetlenséget okoz, a meglétük OK.

0 0



Nullától a Pozitívig: A hiányuk nem okoz demotiváltságot (OK), a meglétük rendkívül motiváló.

Maslow és Herzberg

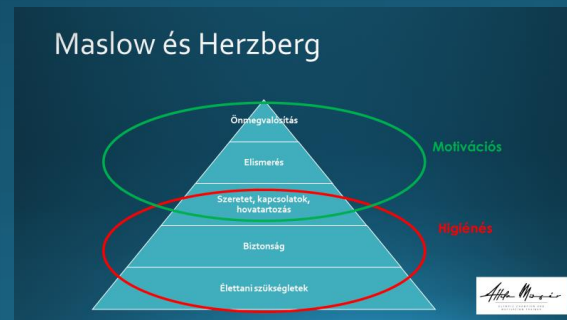


SPORT: Mivel motiválhatunk igazán?



Higiénés faktorok
Sportfelszerelés, -eszközök
Sportolói funkció a csapatban
Edzőkörülmények
Sportpálya, sportcsarnok állapota
Biztonság és komfort az edzés közben
Klubélet, közösségi lét
Az edző vezetői készségei és a vezetés minősége

Motivációs faktorok
Személyes fejlődés a sportban
Kihívások, nagyobb versenyek
Az edzőmunka jellege és értelme
Emberi kapcsolatok a klubban
Elismerés, érmek, helyezések, példaképek a klubon belül
Sportági fejlődés, válogatottság
Felelősség a saját tehetség kibontakoztatásáért

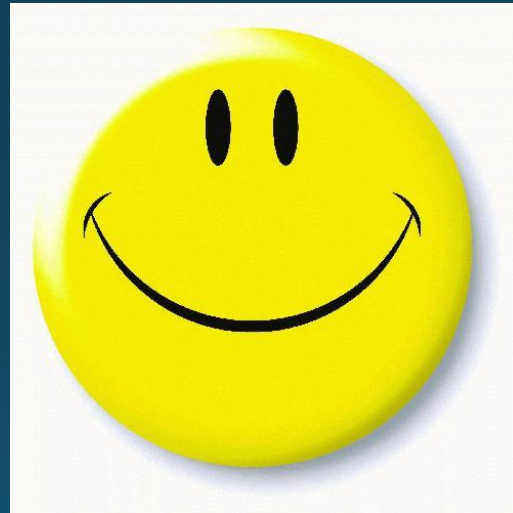


Attila Mészáros
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER

A Losada arány



Marcial Francisco Losada



3:1



A csapat és a Losada arány



Marcial Francisco Losada



A csapat erőtlen.

A kreativitás elhal, a kapcsolatok megromlanak, a termelékenység zuhan.

A csapat virágzik.

A kreativitás nő, a kapcsolatok jól működnek, az elkötelezettség nő, az emberek flow-ban dolgoznak, a termelékenység nő.

The 'Losada Zone'

2.9013:1
The 'Losada Line'

Kommunikáció és motiváció

3:1

Ösztönzés

Bátorítás

Elismerés

Kérés

Jutalmazás

Biztatás

Gratuláció

Támogatás

Megegyezés

Magyarázat

Helyeslés

Ígéret

Köszönet



Felszólítás

Utasítás

Büntetés

Fenyegetés

Tilalom

Ridegség

Lekezelés

Prédikálás

Kioktatás

Becsmérlés

Elmarasztalás

Túlzott
ellenőrzés

Nemtörődömség

Alla Mészár
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER

Edzői motivációs hangsúlyok: Versengés vagy fejlődés?

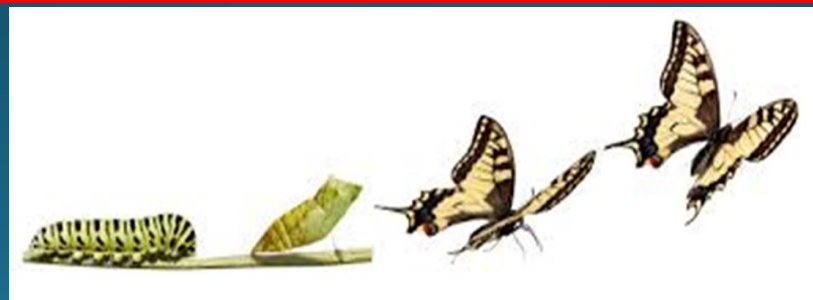
Versengés

- Másokhoz viszonyít
- Versenyeken és néha edzéseken mérhető
- A kommunikációs/motivációs attitűd agresszív
- Ritkább sikerélmény
- Gyakori kudarc érzés

Fejlődés

- Önmagához viszonyít
- Minden edzésen és versenyen mérhető
- A kommunikációs/motivációs attitűd együttműködő
- Gyakoribb sikerélmény
- Ritka kudarc érzés

**A versengés orientáció a személyes fejlődés szempontjai nélkül korlátozott hatékonyságú motiválás.
A veszélye az, hogy a versenyző kudarc kerülő lesz a siker orientáltság helyett.**



Carol Dweck: A siker új pszichológiája (2006.)

	RÖGZÜLT SZEMLÉLETMÓD „mindig okosnak/jónak látszani!”	FEJLŐDÉSI SZEMLÉLETMÓD „mindig tanulni!”
KIHÍVÁSOK	Elkerüli	Beleáll, nem kerüli el
AKADÁLYOK	Könnyen feladja	Nem adja fel
ERŐFESZÍTÉSEK	Nem olyan fontos	Út a tökéletesedés felé
KRITIKÁK	Teljes ellenállás	Tanul belőle (önismeret)
MÁSOK SIKEREI	Veszélyeztetve érzi magát	Inspirálják, tanulási lehetőségnek tekinti



Kommunikációs attitűdök

Én

Agresszív



Agresszív

Másik

Asszertív



Asszertív

Passzív



Passzív

Attila Mészáros
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER

Asszertív viselkedés



- Igényeit, kívánságait, véleményét, érzéseit és meggyőződését egyenesen, határozottan és őszinte módon fejezi ki
- Aki asszertívan viselkedik, megvédi jogait anélkül, hogy más ember jogait sértené
- Úgy akarja céljait elérni, hogy közben másoknak nem árt
- Mindig a problémára koncentrálnak és megoldást keres
- Képes a partnerre nyitottan figyelni és őt meghallgatni
- Képes előítélet nélkül a másik érzéseit, gondolatait és kéréseit meghallgatni, elfogadni
- Tiszteletben tartja partnere igényeit, kéréseit

Asszertív viselkedés

Asszertivitás: képesnek lenni kifejezni az
érzéseimet, gondolataimat, megfogalmazni
igényeimet és érvényesíteni jogaimat úgy, hogy
figyelembe veszem mások érzéseit, gondolatait,
igényeit és jogait

Érzés

Gondolat

Igény

Jog



Érzés

Gondolat

Igény

Jog



MIZSÉR ATTILA

Olimpiai Bajnok, 1988 Szöul, öttusa csapat

Üzleti és értékesítői tapasztalat (25+ év)

Öttusa szakedzői diploma (Testnevelési Egyetem, 1987)

Okleveles tréner és vezetői coach (Academy of Executive Coaching 2016,
Motivational Maps tanácsadó 2018)

Vezetői, motivációs és kommunikációs tréner

Sport Igazgató (Budapest2024 Olimpiai Pályázat, World Urban Games
2019Budapest)

Sport Esemény Tanácsadó (2018-)

Sport edzői workshop vezető (2015-)

Athletes 365 Career+ tréner a NOB és az Adecco Group projektjében (2018-)



Attila Mészáros
OLYMPIC CHAMPION AND
MOTIVATION TRAINER